

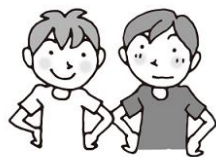
ほけなだより 7月

暑い夏を快適に！ どっちが涼しい？

白い服 VS 黒い服

熱を吸収しやすい黒より、吸収しにくい白い服のほうが涼しく過ごせます。ただ紫外線をブロックするのは黒。

日傘などは黒を選ぶといいですね。



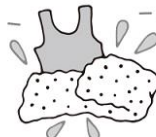
下着あり VS 下着なし

服と皮膚の間の湿気や汗を吸って乾かしてくれるのが下着。下着なしだといつでも汗がベタついて蒸し暑く感じます。下着は「吸水性」と「速乾性」がたかいものがおすすめ。より快適で涼しく感じます。

濡れタオル VS

乾いたタオル

汗をふき取るのは濡れタオルがおすすめ。皮膚に水分が残っていると、蒸発するとき体の熱を奪ってくれるので涼しくなれます。



暑い日のお出かけには参考に

清潔を保ってバリア！ あせも予防

汗をたくさんかく夏に気をつけたい、あせも。白や赤のポツポツができ、赤いものはかゆみも伴います。

原因は大量に汗をかき、汗の出る穴がふさがることです。しっかりと汗のケアをして、予防しましょう。



こうして予防！

- * 吸湿、吸水性のよい衣類を選ぶ
- * こまめに着替える
- * クーラーを上手に使う
- * 汗をかいたらタオルでふいたり、シャワーを浴びる



ここがキケン！

汗のたまる場所は、特に注意が必要です。

- * 首
- * わきの下
- * ひじ、ひじの裏など

手洗い VS コロナウイルス 勝つのは手洗い！



コロナウイルスは体に入ると増殖できますが、物の表面にくっつくだけなら時間がたつと壊れてしまいます。でも、くっつく物によって**24～72時間**くらい、感染する力を持っています。この間にウイルスを触ると、手についたウイルスが体の中に入ってくる危険が…！**そこで、手洗い。**

① 流水で洗うと、ウイルスは流れていきます。

② 石けんの手洗いは、コロナウイルスの表面の膜を壊して感染する力を失わせるので、もっとも効果的。

指先、指の間、手首、手のしわ

など、ウイルスが残りやすいところを念入りに洗えば、手洗いの完全勝利！



ちょっとコラム

肥満には性差があります

肥満小児の割合は、小学校の高学年で男子 10.5%、女子 8.5%を示し、過去 30 年間で2～3倍の頻度となっており、成人肥満への移行や将来の生活習慣病が心配されています。

肥満には性差があります。ウエスト径や内臓脂肪蓄積量では小学校高学年ですでにこの性差が生じており、成人と同じく男児で高い値を示しています。

内臓脂肪の過剰な蓄積は血圧を高めたり、脂肪肝や痛風をもたらす可能性があるため、肥満男児については内臓脂肪をためすぎないことが大切です。

一方肥満女児では、内臓脂肪は男児に比べ少ないものの、臀部や下腿部に脂肪が付きやすいです。また、動脈硬化を予防する働きのある善玉コレステロールの値が低くなる特徴があります。

若いからといって油断せず、適度な運動を心掛けましょう！！